**План – конспект уроку з фізичної культури**

**Урок: №47**

**Дата: 11.01.2024**

**Клас: 5**

**Модуль:** шашки, регбі-5, футзал.

**Тема:** Первинний інструктаж з правил безпеки життєдіяльності під час уроків фізичної культури. Історія виникнення та розвитку гри в шашки.

**Мета:** Розширення теоретичних знань, розвиток фізичних якостей учнів, формувати інтерес до регулярної рухової активності як компоненту здорового способу життя.

**Завдання уроку:**

1. Повторити правила техніки безпеки та поведінки на уроках фізичної культури і під час самостійних занять фізичними вправами. Ознайомити з історією виникнення та розвитку гри у шашки.

2. Сприяти зміцненню здоров’я дітей, профілактиці плоскостопості.

3. Розвивати стійкий інтерес до занять фізичними вправами, виховувати любов до фізичної культури та спорту.

**Хід уроку**

**І. Підготовча частина.**

1. Організаційний момент.

2. Медико-педагогічний контроль- замір ЧСС.

[**https://www.youtube.com/watch?v=tkdcRN\_Kg00**](https://www.youtube.com/watch?v=tkdcRN_Kg00)

3. Прослухати інструктаж з правил безпеки життєдіяльності під час уроків фізичної культури у спортивному залі та на спортивних майданчиках та під час самостійного виконання фізичних вправ:

[**https://www.youtube.com/watch?v=RL3K2-M4H6U**](https://www.youtube.com/watch?v=RL3K2-M4H6U)

4. Виконати комплекс вправ для профілактики плоскостопості:

[**https://www.youtube.com/watch?v=AfSQCONe3aI**](https://www.youtube.com/watch?v=AfSQCONe3aI)

**ІІ. Основна частина.**

1. Ознайомлення з історією виникнення та розвитку гри у шашки.

[**https://docs.google.com/presentation/d/1DO-E07jcMwjekC8vtorN7XJspmIMJAre/edit**](https://docs.google.com/presentation/d/1DO-E07jcMwjekC8vtorN7XJspmIMJAre/edit)

2. Виконати комплекс загально розвиваючих вправ:

[**https://www.youtube.com/watch?v=3K287N78d30**](https://www.youtube.com/watch?v=3K287N78d30)

3. Медико-педагогічний контроль- замір ЧСС.

[**https://www.youtube.com/watch?v=tkdcRN\_Kg00**](https://www.youtube.com/watch?v=tkdcRN_Kg00)

**ІІІ. Заключна частина.**

1. Підсумок уроку.

2. Домашнє завдання:

1. Повторити правила БЖД піл час уроків фізичної культури.

2. Виконати комплекс вправ для формування правильної постави:

[**https://www.youtube.com/watch?v=Q6A6s5ewnBA**](https://www.youtube.com/watch?v=Q6A6s5ewnBA)